

# 8月5日～8月11日 ピカイチおすすめレシピ



## コーンとひじきの炒り豆腐

### 材料（4～5人分）

COOP ボブさんのもめん豆腐	1丁
鶏ミンチ	100g
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
COOP さつまのつゆ	150ml
COOP 芽ひじき	1/2袋
COOP スイートコーン（缶）	1缶
COOP 朝もぎえだまめ	正味 60g

### 栄養価

エネルギー	169Kcal
食塩相当量	1.3g

- ★ ワンポイントアドバイス★  
常備菜として、冷たくてもおいしいです。  
料理/管理栄養士 恒吉いずみ

### 作り方

- ① もめん豆腐はキッチンペーパーに包んで、レンジで3分ほど加熱をして、水切りをする。
- ② 鶏ミンチは酒をふっておく。
- ③ 芽ひじきはたっぷりの水で戻しておく。  
スイートコーンは水気を切っておく。  
えだまめは自然解凍をして、さやから出しておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、鶏ミンチをほぐしながら中火で炒める。
- ⑤ 鶏ミンチの色が変わったら、もめん豆腐を加えて、くずしながら炒める。
- ⑥ そこへさつまのつゆ、芽ひじきを加えて、煮汁がほとんどなくなるまで、混ぜながら炒る。
- ⑦ 最後にスイートコーン、えだまめを加えて、火を止める。
- ⑧ 器に盛って、できあがり。



### COOP 芽ひじき（九州産）

ひじき煮から、炊き込みごはんやサラダまで、バラエティー豊かなお料理にお使いいただけます。